



Oier GOROSABEL
Fisioterapeuta

Gazte ohi ernea

Kiolari gazte ohia» artikuluan azaldu genuen, adin batetik aurrera, normaltzat hartu behar dugula gorputzean zehar min txikiak sentitzen hastea.

Baina Gazte Txartela galdu ostean ere, urte asko geratzen dira bizitza aktibo eta zoriontsu bat izateko. Une kritiko hau pertsona guztiek gainditzeko, gehienek arazo barik, baina egoera hau minarekiko gehiegizko arretarekin korapilatzen denean (joan berriro hemerrotekara, "Hiperernetasuna" izeneko artikulua bilatzera), pertsonaren eguneroko bizitza nahikoa katramilatu daiteke, atzera bueltarik gabeko bide kirurgikoetan barneratzeraino. Bidegurutze horretan aurkitzen zen Joseba (izen asmatua), eta bere kezka handi hori modu konstruktibo batean bideratzeko ahalegin berezia egin behar izan genuen.

Joseba beste fisioterapeuta baten kontsultatik "errebotatuta" etorri zitzaigun. Zentzu literalean, zein metaforikoan: han egiten zioten tratamenduaz galdetuta, bere aurpegian haserre-zimur bat nagusitu baitzen, "mugimenduak eta korrienteak" baino ez zizkiotela egiten esatean. Bere mina kontatzerako orduan, Josebak zehatz eta mehatz azaldu zigun omoplatoko zein aldetan, bizkarraren zein altueratan eta zein muskulutan, halako mugimendua egiterakoan sentitzen zuela mina. Fitxan "hiperernetasuna" apuntatu genuen, eta hitz egiten utzi genion. Horrelaxe ikusi genuen Josebak, 40 bat urteko gizon sendo mozko sanoak, oraintsu arte beti lan fisiko gogorrean arituak, fabrika lan errepikakorretan berriki hasiak, ez zuela orain arte sekula minik inon sentitu. Fitxan "gazte ohia- ren krisia" apuntatu genuen; eta horrelako kasuetan beharrezkoa den

prozedura abiatu genuen: pazientearekin hitz egitea, asko hitz egitea. Baita... "mugimenduak eta korrienteak" ere, jakina. Aitzakiarik gabeko terapia fisiko egokia baita hori.

Minaren pedagogiaren arloan, berriz (hortxe baitzegen Josebaren koxka), lehen egunak min maila bat onartze- ra eta proportzionalki jokatzera bide- ratu genituen. Alegia: Josebari erakutsi genion ezin zuela berdin jokatu min txiki baten eta min handi baten aurrean. Horrekin gimnasia itzul zedin lortu genuen, kirola guztiz utzia baitzuen, bere buruari kalte egiteko beldurrez. Lehenengo egunetako agujetak pasatuta –Joseba beldurtuari hori normala zela azalduz–, hobetzen hasi zenean, hurrengo fasera pasatu ginen: hiperernetasuna desaktibatzea. Azaldu genion, gauez lo egin

nahian ari garela, zaratatxoren bati jaramon handia eginez gero (sukaldeko txorroan dagoen itogin bat, adibidez), gure garunak informazio hori anplifikatu egingo duela, eta iritsiko dela momentu bat itogin madarikatu hori baino ez duguna entzungo, lo egin ezinik. Beraz, Josebak bere sorbaldan pizten diren sentsazio txiki guztiei hainbeste erreparatzeari laga behar zion, minari beharrezko arreta eskainiz –ez gehiago–. Harrezkero, gimnasio-lanean gusturago ibili da, hobekuntza prozesua areagotuz. Orain bai, bide onean doa Joseba. Baina jakin nahiko nuke, halere, lagun bategi galdetzen dienean, nola deskribatuko duen fisioterapeutak egin dion tratamendua. "Mugimenduak eta korrienteak", noski? •

www.abante.eus



Adin batetik aurrera, normaltzat hartu behar da gorputzean min txiki batzuk izatea. GETTY IMAGES